

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Центр заочного и дистанционного обучения



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.27

Направление подготовки: 20.03.02 - Природообустройство и водопользование

Профиль подготовки: Природообустройство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Сабирзянова Ф.Ф.

Рецензент(ы):

Двоеносов В.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института управления, экономики и финансов (центр заочного и дистанционного обучения):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 954953218

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Сабирзянова Ф.Ф.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
FFSabirzyanova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам программы бакалавриата, реализуется в рамках базовой части Блока 1, входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех направлений подготовки и специальностей в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения.

Осваивается на 1 курсе (1 семестре).

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.27 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 20.03.02 Природообустройство и водопользование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Б1.Б.26 Дисциплины (модули)' основной профессиональной образовательной программы 38.03.01 'Экономика (не предусмотрено)' и относится к базовой (общепрофессиональной) части .

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;

- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

2. должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

3. должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический						

раздел)

2	12	6	6	0		
---	----	---	---	---	--	--

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			6	6	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)

лекционное занятие (6 часа(ов)):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. 10. Спортивные и подвижные игры. 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

практическое занятие (6 часа(ов)):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. 10. Спортивные и подвижные игры. 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)	2	12	- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы - занятия в секциях по видам спо	56	Оценка, результат
	Итого				56	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

На лекциях:

- информационная лекция;
- проблемная лекция.

На семинарах:

- выступления обучающихся с докладами по заданному материалу;
- проблемная дискуссия.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)

Оценка, результат, примерные вопросы:

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика. 3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. 4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. 5. Мотивация выбора видов двигательной активности. 6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом. 7. Самостоятельные занятия лыжным спортом. 8. Самостоятельные занятия спортивными играми. 9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой. 10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

Итоговая форма контроля

зачет

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к экзамену:

1.
 1. Дайте определение понятию "физическая культура" и раскройте его
 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура".
 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины "Физическая культура".
 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение "зачета") по дисциплине "Физическая культура".
2.
 1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
 2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
 3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
 4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
 5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
 6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
 7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
 8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
 9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
 10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
3.
 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
 2. Регуляция функций в организме.
 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
 4. Особенности физически тренированного организма.
 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.

11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.

12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.

13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

4.

1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?

2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?

3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

5. Какова норма ночного сна?

6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

10. Укажите важный принцип закаливания организма.

5.

1. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.

2. Как действуют физические упражнения на организм человека?

3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

4. Какие средства используются лечебной физической культурой?

5. Классификация и характеристика физических упражнений.

6. Формы лечебной физической культуры.

7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

6.

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

5. "Физические упражнения как средство активного отдыха", - раскройте это положение.

7.

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

5. Что такое ОФП? Его задачи.

6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

7. Что представляет собой спортивная подготовка?

8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

10. Что такое "мышечная релаксация"?

8.

1. Опишите структуру физической культуры личности.

2. Операциональный компонент физической культуры личности.

3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

5. Дайте определение понятию "мотивация".

6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

7. Система мотивов в области физической культуры личности.

8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

9.

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

10.

1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.

3. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры - кратко их охарактеризуйте.

5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

11.

1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.

3. Опишите методику разработки маршрута похода.

4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.

5. Опишите методику раскладки снаряжения.

6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.

7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.

8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?

9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?

10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?

11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.

12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

13. Перечислите основные правила организации и проведения похода.

14. Перечислите обязанности каждого участника похода.

12.

1. Что представляют собой "необычные виды спорта"?
2. Какая существует классификация "необычных видов спорта"?
3. Какие необычные соревнования проводятся в России?
4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?

13.

1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие "традиционные".
3. Какие современные оздоровительные системы физических вы знаете?
4. Что включают в себя понятия "велнес" и "фитнес"?
5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

14.

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5. Мотивация выбора видов двигательной активности
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
8. Самостоятельные занятия спортивными играми.
9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

15.

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?
6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

16.

1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
3. Какое различие в терминах: "спортивное соревнование" и "спортивное событие"?
4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?

6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
7. Дайте определение понятию толерантности.
8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.
17.
 1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
 2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
 3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
 4. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
 5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
 6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
18.
 1. Историческая справка и современное представление о ППФП.
 2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
 3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
 4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
 5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
 6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
 7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
 8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
 9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
 10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
 11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
 12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
 13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
 14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вопросы к зачету

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физической тренировки организма.

8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
10. Какие средства используются лечебной физической культурой?
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
19. Формы лечебной физической культуры.
20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультурминутки.
26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
27. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
28. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
34. Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

7.1. Основная литература:

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014.-79с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. URL: <http://znanium.com/go.php?id=331823>(ЭБС 'Знаниум')

3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС 'Знаниум')
4. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с. URL: [chttp://znanium.com/bookread.php?book=495887](http://znanium.com/bookread.php?book=495887) (ЭБС 'Знаниум')
5. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> (ЭБС 'Знаниум')
6. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С.Шалавина, Г.И.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

7.2. Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО 'Новое знание', 2010. - 104 с. URL:http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
2. Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
3. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
4. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. Д.В.Спасов. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
6. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
7. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf
8. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf
9. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казан. ун-т, 2015. - 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf
10. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на 'растяжку'. Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 41 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС_001174.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

- Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошеев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. ? 28 с. - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf

Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно- методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова ? Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. ? 44с. -

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-KaPC_001170.pdf

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - <http://www.kzn.ru/page164.htm>

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://www.elibrary.ru/>

Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. - 16 с. - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf

Салахиев Р.Р. ?История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса ?Готов к труду и обороне? (ГТО)?. Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н.

Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. ? Казань: КФУ, 2015, ? 88 с. -

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22156/21_000974.pdf

Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. ? Казань: Казанский университет, 2015. ? 69 с. - http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22144/21_000988.pdf

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Лекционный материал по дисциплине 'Физическая культуры' подается в форме информационных и проблемных лекций.

В ходе лекционных занятий обучающийся может вести конспектирование учебного материала. Необходимо фиксировать внимание на категориях, формулировках, раскрывающих содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений, а также о возникающих вопросах, которые, позднее, необходимо задать преподавателю.

Поскольку базовый лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' находится в открытом доступе в ЭР ЭБ НБ КФУ, то конспект лекции может быть кратким, содержащим основные положения и положения, требующие дискуссии.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, интернет-ресурсах. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Дополнить свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Продумать и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. При необходимости, обращаться за методической помощью к преподавателю.

Составить план своего выступления (оно должно быть конкретным). Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Вычленить дискуссионные моменты.

Работа на практических (семинарских) занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например: при изучении темы 15 - методики контроля или самоконтроля самочувствия, при изучении темы 10 - показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта, и т.д.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <http://dic.academic.ru>.

При подготовке к зачёту необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. В каждом билете на зачёте содержится два вопроса.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 20.03.02 "Природообустройство и водопользование" и профилю подготовки Природообустройство .

Автор(ы):

Сабирзянова Ф.Ф. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Двоеносов В.Г. _____

"__" _____ 201__ г.